

Dr. Vasi Rădulescu

MEDICINA
POVESTITĂ
pe înțelesul tuturor

Readers Do Good
BUCUREȘTI, 2019

Pericolul din jurul nostru.
Rezistența multiplă la antibiotice, explicată de către experții OMS:
<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>

Spălatul pe mâini: un gest mărunț cu impact uriaș.
 Studiu PubMed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22075239>

Vaccinurile și cancerul.
 Asocierea e frumos explicată aici: <https://www.cdc.gov/hpv/parents/cancer.html>
 Situația amintită despre Australia: <https://edition.cnn.com/2018/10/03/health/australia-eliminating-cervical-cancer-intl/index.html>

Într-un plămân de fier nu se face curent antivaccinist.
 Despre Jonas Salk: <https://www.salk.edu/about/history-of-salk/jonas-salk/>

15 lucruri de știut despre HPV, vaccinuri și cancerul de col uterin
 Informații despre HPV: <https://www.cdc.gov/hpv/parents/whatishpv.html>

Un fumat sănătos?
 A se vedea poziția lui Scott Gottlieb de la FDA: https://www.washingtonpost.com/opinions/the-fdas-new-tobacco-rules-are-a-victory-for-public-health/2018/11/17/58116d9a-e9bf-11e8-bbdb-72fdbf9d4fed_story.html?utm_term=.a42f23b39b5c

10 lucruri despre astenia de primăvară.
 Vă recomand articolul scris de Linda Wasmer în Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/minding-the-body/201203/when-spring-brings-you-down>

Să înțelegem puțin mastocitoza.
 Asociația Suport Mastocitoză România vă stă mereu la dispoziție cu informații și ajutor: <https://mastocitoza.ro/>

12 lucruri despre Helicobacter Pylori.
 Mayo Clinic are un material ușor de parcurs: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/h-pylori/symptoms-causes/syc-20356171>

Despre singurătate.
 A se citi articolul The Surprising Effects of Loneliness on Health, publicat în prestigioasa revistă The New York Times: <https://www.nytimes.com/2017/12/11/well/mind/how-loneliness-affects-our-health.html>

Portretul temătorului de curent.
 Nu am găsit vreun studiu oficial care să arate legături între curent și patologii date exemplu în țara noastră, de la răceală la rinichi și până la reumatism. Suntem, în continuare, singura nație care are o teamă profundă de curent.

Politică și pumni.
 Nu am nicio implicare directă în politică și consider că sistemul medical ar trebui să fie apolitic, cu pacientul în centrul atenției și cogularea a tuturor partidelor pentru a face lucruri cât mai bune.

CUPRINS

Educație medicală.....	6
Despre inimă.....	53
Despre diete.....	95
Un creier. Un tărâm fascinant.....	127
Cum ne mai creștem copiii.....	147
Mituri. Vraci. Alternative angelice.....	161
Medicamentele.....	189
Despre răceli, virusuri, antibiotice.....	207
Pericolul din jurul nostru.....	219
Tu să fii sănătos.....	233
Probleme digestive.....	275
Unitatea de măsură a vieții.....	285
Cât de important este să stăm lângă alți oameni.....	309
Zâmbește în fiecare zi.....	329

Când eram mic, ne strângeam cu toții într-o cameră lungă, dreptunghiulară, cu câte un pat la fiecare capăt, cu televizorul pus pe o mobilă veche, în centru. Îmi aduc perfect aminte cum tata avea de fiecare dată aceeași poziție, pe jos, pe un covor persan, sprijinit cu spatele său lat de un șifonier așezat între cele două paturi. Așa îi plăcea să stea și așa se uita la televizor. Câteodată se lua lumina, de la "ei", și rămâneam în beznă. Bunica băjbăia și se ducea după vreo lumânare sau lampă cu gaz, să nu stăm chiar pe întuneric, că poate ne speriem sau poate ne gândim la moarte, sperându-ne și mai tare. Dar noi nu ne înfricoșam, ci din contră, abia așteptam acele clipe, pentru că știam că urmează ceva aparte. Tata, un sensibilos din naștere, prindea curaj sub mantaua tenebrului și ne spunea atunci o poveste. O făcea fabulos, pe voci, cu pauze lungi, cu intonație. Știa două: una se chema "Moara Dracilor" și era despre Păcală și aventurile lui la măcinat într-o moară condusă de draci, iar a doua era "Povestea cucului", despre cum a apărut pasărea în lumea noastră. Îmi plăceau ambele și-mi doream ca pana de energie electrică să țină cât mai mult, să gust din poveștile pe care le mai auzisem de atâtea ori, dar de care nu mă săturasem.

Timpul a zburat, că e expert în asta. Cumva, m-am apropiat de povești și mi-a plăcut chiar să cred că unitatea de măsură a vieții ar trebui să nu fie anul, ci povestea. Că-n curgerea noastră prin lumina așezată ca-n paranteze între două bucăți de întuneric ar trebui să nu strângem timp anost în noi, ci trăire pură. Pentru că mi-au plăcut oamenii și-am vrut să mă aplec spre suferințele lor, m-am făcut chiar medic. În spital, văzând atâtea și atâtea lucruri, mi-am dat seama că medicina, în esență rece, plină de diagnostice și scheme anodine de tratament, ar trebui să primească gesturi, priviri, atingeri și săpături prin poveștile pacienților, cu căldură, pentru că numai așa se pot obține rezultate bune. Pare contraintuitiv pentru un medic să

lase scuturile jos și să treacă de niște bariere, dar vă garantez că empatia asta generează avantaje de ambele părți. Am trecut scuturile, am stat lângă oameni, am cules veritabile povești pe care le-am așezat, cuminte, în inima mea, și-am mers altfel înainte. Medicina este o onoare și trebuie să fie o recunoștință enormă pentru orice doctor, tocmai pentru că putem sta lângă oameni, absorbind din sentimentele lor, primind cadre și momente extraordinare care ne îmbogățesc cu adevărat.

Poveștile care urmează sunt de o dezarmantă sinceritate, pentru că nu pot scrie altfel. Ele amestecă informații atât de utile din domeniile principale ale medicinei și toate au rolul de a vă face să vedeți lucrurile cu alți ochi, chiar dacă îi folosiți pe aceiași. Umanitatea în medicină trebuie să primeze și să înțelegem că acest concept al empatiei trebuie să fie bilateral, împletit cu bunătate, fundament științific, respect, picioare pe pământ, cap pe umeri, mult bun-simț și poziționare mereu în centru a pacientului, asupra căruia trebuie îndreptate toate eforturile pentru a-i reda starea de sănătate. O spun, pentru a nu știu câte oară, că ideal este să prevenim afecțiunile, să avem grijă de noi, să păstrăm relații frumoase cu medicii, să ne informăm din surse bune și să nu ajungem deloc sau foarte târziu în etape care necesită intervenția certă a cadrelor specializate în cazul unor boli.

Consider că avem două deziderate principale în viață: să ne îngrijim de propriile persoane, să ne cultivăm, să ne descoperim, să ne iubim, să creștem câte puțin în fiecare zi, apoi să avem grijă și de cei de lângă noi, să fim utili societății, să facem bine, să educăm, să dăm ceva înapoi. Cum am ajuns într-o poziție care-mi permite, printre altele, să pot oferi informație medicală de calitate, împletită așa zice minunat cu povești din spital pline de substanță și trăire, încerc aici un exercițiu măreț și vă invit să citiți, să învățați, să trăiți, să vă bucurați și poate să apreciați altfel sănătatea, medicii, luptele din acest domeniu.

Urmează să fiu de gardă și, pe lângă toate prezentările noi, trebuie să am grijă de șase pacienți internați în terapia cardio. La etajul trei, pe partea din spate a clădirii, e secția mare de terapie intensivă. În fața ușii de acolo așteaptă vești oameni care au rude operate, cu boli grave, cu decompensări severe, cu felurite insuficiențe de organ. Trec prin zona respectivă și privesc acei oameni în ochi, citindu-le suferința, speranța sau neputința. Intru în holul mare și, la câțiva metri, deschid ușa care duce în salonul special de cardiologie.

Sunt șapte paturi înăuntru, fiecare dotat cu monitor de funcții vitale, oxigenator, aspirator, lampă și tot ce mai trebuie pentru îngrijirea bolnavilor cu inima în piuneze, indiferent de sex sau vârstă, condiția fiind să aibă peste optsprezece ani și sub trei sute patruzeci și șapte (am visat cândva un pacient care avea vârsta asta și de atunci îl consider cel mai în etate). Trei paturi sunt dispuse pe stânga și patru pe dreapta, între ele stând un birou rablagit, unde ne scriem condicile, verificăm foile de observație, căutăm diverse formulare prin sertare (și nu le găsim), trecem medicații și uneori mai cădem de pe scaunele și ele rablagite. În acest salon se duce o perpetuă luptă cu moartea.

Patul 1. E gol, el fiind destinat efectuării de ecografie cardiacă. Aici poposesc pacienții noi sau cei care vin pentru consulturi din alte secții.

Patul 2. Doamna A. are 88 de ani și ține un fel de jurnal într-un carnet pe care-l lasă pe noptieră. S-a internat cu flutter atrial, o tulburare de ritm ce trebuie fie convertită la ritmul fiziologic al inimii, fie ținută sub control (anticoagulant pentru profilaxia trombemboliei, respectiv un agent care optimizează frecvența cardiacă pentru a evita răspunsul ventricular rapid). Are părul strâns în coadă, este normoponderală, ochii mici și căprui conferă calm, vocea blândă începe mereu cu un vă rog să mă scuzați. Doamna A. a fost profesoară de limba și literatura

română, titlatură care îmi dă emoții și mă face să procesez de cinci ori fiecare construcție înainte de a o scoate pe gură. E nespuse de cuminte, chiar dacă starea nu-i e tocmai grozavă. Citește mult și-și notează fel de fel de lucruri în carnețel.

Patul 3. La 91 de ani, doamna P. admiră cerul prin fereastră și cere să fie plimbată cu căruțul prin curtea din spate a spitalului. A venit în edem pulmonar acut, având insuficiențe valvulare multiple. Frapează cea tricuspidiană, augmentată de trecerea firului sondei de stimulare, care limitează mobilitatea unei cuspe. Pacemaker-ul stă implantat sub piele, deasupra claviculei stângi, el preluând funcția de generare a impulsurilor care stimulează bătăile inimii. Doamna P. este acum echilibrată, respiră mai bine, stă în pat ca în pânțelecele mamei și are unghiile – de la mâini și de la picioare – făcute cu oja roșie. În urmă cu câteva zile, m-a cerut în căsătorie.

Patul 4. Soția îi era foarte speriată când l-a adus în spital, de urgență, acuzând palpitații rapide neregulate și respirație greoaie. La 76 de ani, domnul N. făcuse fibrilație atrială, soră cu flutterul amintit mai sus. Nu avusese mare lucru până atunci. Partenera dumnealui de viață – erau împreună de peste jumătate de veac – era durdulie, sănătoasă și posesoarea unor ochi de un albastru superb. Îl certa pentru nimicuri, într-un stil adolescentin. După conversia chimică din fibrilație în ritm sinusal, domnul N. m-a tras aproape și mi-a înmânat un poster vechi, alb-negru. În acel poster, un bărbat chipeș, îmbrăcat în pantaloni scurți din piele, stătea în picioare pe un biplan, în plin zbor. Fusesse primul care zburase așa la o anumită viteză, pe la mijlocul anilor '60.

Patul 5. De regulă stătea în ultimul pat, dar la internare acesta fusese ocupat de altcineva. Domnul I. are, la doar 62 de ani, ultima fază de insuficiență cardiacă. Inima lui s-a dilatat și trimite în circulația sistemică undeva la 17% din sângele intrat în ventriculul stâng. Este edemațiat, respiră greoi, are angină pectorală, tușește des și chipul îi stă suspendat între tristețe și neputință. Cu toate acestea, face glume la tot pasul. A propos

de pas, șosetele acestuia dispar într-un fel misterios. Le ține tăiate în zona cu elastic, tocmai pentru a nu-i presa gleznele, îngreunând circulația sângelui; datele acestea par perfecte pentru dispariții subite. Te uiți spre el și-l vezi cu o singură șosetă pe piciorul stâng. Faci o ecografie, îl privești apoi și nu mai are nicio șosetă. Întocmești o foaie de observație și-l analizezi iar, văzând că doarme cu o șosetă neagră pe piciorul drept și una albă pe burtă.

Patul 6. Aici stă doamna M., care a trăit vreo treizeci de ani în nordul Franței. Își aduce mereu un nebulizator și, când îi dă drumul, zdruncină tot spitalul. Aparatul acela vibrează și scoate un zgomot insuportabil, dar doamna M. îl folosește cu stoicism la fiecare internare. Primește vizite constante din partea unei prietene care are un defect facial semnificativ, nasul fiind deviat spre stânga, ochiul drept coborât, buza superioară întoarsă și prinsă ciudat direct de baza nasului. Din pricina acestor defecte, povestește doamna cu trecut franțuzesc, prietena ei nu a fost cu niciun bărbat și, mai mult, nu a angajat-o nimeni, nicăieri, chiar dacă proastă nu era. Lumea în care trăim e anapoda, mai spune bătrânica. Apoi se ridică în șezut și pornește drujba. Pardon, nebulizatorul.

Patul 7. Domnul V. este director de teatru. Ne-a împărțit tuturor cărți de vizită și ne-a invitat la diferite reprezentații. Teatrul e mai greu acum. Toată lumea consideră că nu mai avem actori, dar sunt, vin tineri buni, doar vremurile s-au schimbat și aplecarea oamenilor e un pic alta. Domnul V. e plin de povești și ne explică despre Caragiale, Ibsen sau Molière. Boala, când își face de cap, îi știrbește personalitatea. Când este echilibrat, înfloreste, se deschide în toată splendoarea sa și filosofează pe diverse teme, fiind o reală plăcere să-l ascuți.

La ora 21:00, m-am retras într-un salon gol, pe același hol. M-am așezat pe spate într-un pat și, preț de o oră, nu m-a deranjat nimeni. Rolul meu era să am grijă de viețile altor oameni. Am analizat toată ecuația asta, tot ce văzusem în gardă, tot ce văzusem în aventura mea de medic. Simțeam

cum pune o liniște profundă stăpânire pe mine. M-am ridicat în capul oaselor, m-am încălțat cu tenișii mei speciali de gardă și, pe la zece și un pic, am intrat în salonul de cardiologie. O singură lampă era aprinsă. Pe vârfuri, am înaintat până în inima salonului. Era liniște. Toți dormeau. Doamna A. respira mai bine. Doamna P. avea bucle proaspete și stătea ghemuită ca un bebeluș. Domnul N. sforăia ușor, îndreptat spre noptieră, unde ținea o poză cu el și soția lui. Domnul I. avea ambele șosete în picioare. Doamna M. ațipise cu masca de la nebulizator lăsată pe frunte. Domnul V. dormea cu gura deschisă, parcă repetându-și bucăți din Shakespeare. În clipele acelea, am știut că stăteam în cel mai frumos salon din lume. Unul cu bebeluși echilibrați, plini de povești minunate, de iubire, de uimire.

Lucruri ce se cer amintite:

- Doamna A. mi-a cerut numărul de telefon, să-l treacă în carnetul dumneaei. Când am dat foile, am văzut undeva scris "Trăiește totul cu uimire", pe lângă alte note. Asta mi-a sărit în ochi. Trăiește totul cu uimire.
- Doamna P. a trebuit să suporte o procedură riscantă: părul i-a fost pus pe bigudiuri.
- Am inițiat o discuție în franceză cu doamna M. La o întrebare din care n-am înțeles nicio noimă, am răspuns "Oui oui oui" și m-am retras rușinat din salon. Fuga mi-a fost veritabil franțuzească, garantez.
- Domnul I. a primit vizita unui amic, internat la etajul cinci, la chirurgie. Amicul i-a adus, cu această ocazie, și o șosetă pe care o pierduse acolo, la un traseu inversat.
- Domnul N. și-a sărutat soția pe buze și i-a spus că o iubește.
- Domnul V. mi-a recitat o bucată din Shakespeare.
- Doamna M. a pornit nebulizatorul în timp ce domnul V. se străduia să joace impecabil.
- A venit soția la domnul I. și s-au ciondănit lângă pat. După ce a plecat aceasta, domnul N. i-a spus lui I. că nu a fost

deloc frumos ce a făcut, că soția e alături de el în clipele acestea grele și trebuie să o prețuiască.

- Doamna P. m-a cerut iar în căsătorie. I-am povestit fiicei dumneaei și mi-a spus că toată averea i-a fost lăsată deja, n-o să mă aleg cu nimic.

- Doamna A. a adormit cu carnetul pe piept.

Timpul a trecut ca o ceață ce se lasă, învăluie totul și apoi se ridică, pierzându-se în eter. Această ceață a coborât peste A., P., N., I., M., V., i-a îmbrățișat subit și s-a ridicat. Când totul s-a limpezit, doar N. mai era în viață, pe care l-am revăzut de curând, într-o altă gardă. Venise la chirurgie, pentru o hernie inghinală. Ne-am recunoscut imediat, i-am reevaluat inima și ne-am povestit apoi de avioane, cascadorii și iubire. Soția era cu dumnealui, atentă, sănătoasă și cu niște ochi albaștri superbi.

Corpul nostru

Corpul uman este o mașinărie incredibilă. Aproape toate celulele - mai puțin neuronii - care formează organe, țesuturi, sisteme se schimbă cu totul de câteva ori pe parcursul vieții noastre; unele mor și sunt înlocuite de altele, prin diviziuni repetate sau transformări succesive din celule progenitoare, numite și pluripotente sau stem. Celula este substratul fundamental și în ea sau între ea și altele au loc fenomene care permit toate acțiunile noastre: gândim, ne mișcăm, respirăm, vedem, gustăm, auzim, mirosim, tremurăm, plângem, râdem, mâncăm - toate lucrurile acestea aparent banale reprezintă sinergii între niște celule. În inimă avem miliarde de miocardiocite, celule care se pot contracta după o orchestrație fină, dând funcția principală, de pompare a sângelui. În

rinichi avem miliarde de nefrocite capabile să filtreze sângele, să oprească substanțele utile și să le elimine în urină pe cele inutile sau toxice. În creier avem aproximativ 88 de miliarde de neuroni, fiecare îmbrățișat cu până la 10.000 de alți neuroni, în ceea ce numim sinapse. Toate aceste organe au însă și alte tipuri de celule, de susținere, de control, de protecție, pe lângă cele care dau funcțiile organului.

Medicina a făcut progrese formidabile în înțelegerea mecanismelor fine din interiorul sau dintre mai multe celule, fie ele identice sau distincte. Se studiază intens domeniile moleculare și chiar atomice, pentru a interpela anumite procese și a putea interveni exact acolo unde se produce unul patologic. Când un tratament are la bază o substanță ce poate acționa direct la cauza unei boli, fără a altera alte celule sau funcții, se poate discuta despre anularea efectelor adverse, iar aici stă dezideratul suprem al medicinei moderne. Conceptul "treat-to-target", atunci când va putea fi atins aproape ubicuu, va însemna revoluționarea sănătății. Spun asta pentru că, în zilele noastre, chiar dacă medicina ne-a adus unde suntem, crescând longevitatea, speranța de viață, oferind antibiotice, vaccinuri, tratamente bune, are totuși limitări și efecte adverse posibile cam în orice terapie. Sunt limite pe care trebuie să le acceptăm și să le privim cu ochi umani, pentru că atât am fost în stare să facem până acum, și e foarte bine că am pus umărul la acest progres. Viitorul deschide însă posibilități numeroase în zona terapiilor țintite, în domeniul geneticii, în studiul creierului, în componenta de detecție precoce a unor boli cumplite. Trăim vremuri interesante și trebuie, indiferent de pregătire, să îmbrățișăm descoperirile, să ne informăm constant, să avem o educație medicală bazală peste care să așezăm, cumva etapizat, noi și noi informații.

A existat din cele mai vechi timpuri o abordare pur anatomică a corpului uman, dar, fără căi de explorare, oamenii își puteau doar închipui ce avem pe dinăuntru și cum funcționăm. Abia după primele necropsii - și aici cred că oricine

se poate gândi la lecțiile de anatomie în care profesorul făcea o disecție, iar studenții la medicină priveau uimiți de pe rândurile suprapuse ale amfiteatrelor vechi - s-au identificat organele și s-au deslușit funcțiile lor, la modul grosier, pentru că multe au fost descoperite mai târziu, cu ochi artificiali în stare să coboare până la niveluri pur moleculare. A existat, de asemenea, o abordare spirituală, cuprinzând latura sfântă a corpului uman, iar aici discuțiile pot fi ample. Avem conștiință, auzim frecvent despre suflet, luăm în calcul energii și unde care definesc alte straturi ale organismului, macerăm conceptul morții, proiectăm târâmurii în care putem ajunge dincolo de moarte. Toate au roit între știința exactă și rece, respectiv spiritualitatea oarecum vagă, dar caldă. La fel de bine, o miriadă de mituri s-a născut și a fost propagată, de nenumărate ori cu efecte nefaste. Îmi place să cred că avem trupuri desăvârșite, pe care trebuie să le descoperim, să le cultivăm, să le îngrijim. Că lucrurile care se află în jurul nostru, aici și acum, constituie raiul nostru și nu avem nevoie de proiecții sau promisiuni post-mortem. Că spiritualitatea fiecăruia contează enorm, dar ea trebuie rezumată la binele făcut pentru propria persoană și pentru cei de lângă noi. Că suntem mai legați între noi decât credem. Că trebuie să ne bucurăm, cu recunoștință, de viețile noastre. Că avem misiunea de a ne păstra psihicul în armonie. Că e păcat să rămânem singuri. Că inima noastră merită cele mai frumoase povești din lume, cu iubire, cu uimire, cu bucurie.

Îmbrățișare de organe

Îmi place să cred că toate organele din corpul nostru stau îmbrățișate și lucrează în armonie, fiind controlate prin procese fine, în majoritate cu un supervisor ce deține aproximativ 88 de miliarde de neuroni și care este, firește, creierul nostru. Echilibrul psihic este crucial pentru buna funcționare a

întregului organism, iar orice tulburare aici poate da peste cap alte organe. În depresie și anxietate vorbim de palpitații, arsuri stomacale, dureri sternale, stare de oboseală, libido diminuat, cefalee, amețeli, crampe musculare, practic orice sistem sau organ suferă. O voi spune iar și iar: este o tragedie să stăm cu asemenea afecțiuni, să nu vorbim deschis despre ele și să nu acceptăm o reparare la specialiști, pentru că, în timp, ne sunt crescute riscurile pentru principalele afecțiuni cronice, iar calitatea vieții scade drastic.

Înțelegerea, măcar în linii mari, a rolului fiecărui organ este importantă. Am încercat o împărțire a capitolului pe organe principale și o analiză sumară a patologiilor cele mai frecvente, dar și a simptomelor, semnelor și sindroamelor care le îmbracă.

Inima este așezată pe centrul toracelui, cu vârful spre stânga. La adult, are aproximativ dimensiunea pumnului drept. Rolul principal este de pompă, trimițând sângele prin tot organismul, dar mai există rol de secretație a unor substanțe care pot dilata vasele sau pot stimula diureza (producerea de urină la nivelul rinichilor).

Creierul se află situat în cutia craniană și reprezintă o aglomerare de celule nervoase legate sau nu între ele. Este sediul tuturor proceselor ce implică acele două componente, conștientă și subconștientă. Este cauzatorul conștiinței. Aici au loc procese ample de gândire, memorare, uitare, analizare de informație, decizie, control al celorlalte organe.

Plămânii sunt organe-pereche situate în torace, implicate în schimbul gazos din respirație. Ele se umflă și se dezumflă prin mișcarea cutiei toracice care antrenează pleura; alveolele, sacii respiratori terminali, preiau din vasul sangvin, care are raport intim cu peretele alveolar, dioxidul de carbon rezultat din metabolism și transferă oxigenul necesar supraviețuirii în interiorul vasului de sânge. Actul respirator este semivoluntar, fiind controlat de creier, prin centrul dedicat. Plămânii au și rol de detoxifiere (în sensul de eliminare al unor produși de metabolizare), de producere a unor substanțe cu acțiuni în alte